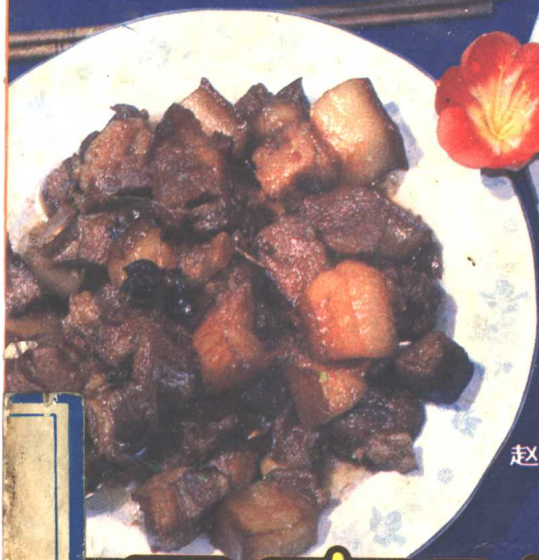




赵晓龙 单贺年 姜爱俊 编著

巧烹猪肉菜

● 家厨系列新书 ●

巧烹猪肉菜

赵晓龙 单贺年 姜爱俊 编著

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

·家厨系列新书·

巧烹猪肉菜

赵晓龙 单贺年 姜爱俊 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×109毫米 1/32 印张4.125 字数78 000

1992年1月第1版

1992年1月第1次印刷

印数1—10 400

ISBN 7-5308-0963-6/TS·10 定价: 1.95元

● 卷 首 语 ●

聂凤乔

根据最新的人口调查资料，我国有27600多万个家庭。这可是个不小的数字！既有家，必然要有家庭厨房，到饮食市场上去吃饭的终究是少数。

这么多家厨，每日三餐都在做些什么？怎么做？似乎很少有人去注意，尽管我们在努力发展粮食生产，大力抓“菜篮子”工程。近年来，谈论饮食文化的多了，但极少有人谈论烹饪文化。这就是注重了消费，即怎么吃（饮食）的问题，却不重视生产，即怎么做（烹调）的问题。

关于烹调之道，说大，大到人类一切文化的起源，因为懂得用火熟食是人与动物的最后的分界线，从此以后才有文化，出现文明的；说小，“柴米油盐酱醋茶”，锅碗瓢勺，炒爆煎炸炖煨煨，实在是家常琐事，所以古有“君子远庖厨”之说。不过，烹调并非那么不值一提。烹调全过程大致可分为备料和选料、初加工（宰杀、择拾、洗涤、整治等）、细加工（刀工加工、配菜、预熟处理等）、临灶（火候、调味、烹制等）四大阶段，最后才成菜装盘供饌。这四个阶段可归纳为三句话：原料是基础，火候是关键，味道是核心（或灵魂）。而这味道，离开了火候与原料，只能是一句空话。实

际上，三者缺了谁也不行，因此，我们可以说，原料、火候与味道，是中国烹饪的三要素。一日三餐，美饌佳肴出于此，粗茶淡饭亦出于此，千万不要一放下筷子就忘记了一粥一饭所来之本。

说到这里，还只是问题的一半。另一半，或者说更主要的部分，是烹调——饮食的目的：饮食养生（现代人们借用西方上个世纪才出现的名词，称之为营养学，我以为不太准确）。

人们通过烹调，制造出食品饮料，供人们吃喝，其最根本的目的，不管好吃或不好吃，都是为了人类自身的生存、繁衍与发展。“民以食为天”从来人们都在为这忙，从农业开始一直到最后一道工序——烹调。家厨不过是这烹调的“工厂”之一，而且是最多的一部分。

如今，我国人民生活已大有改善。就这吃也已由温饱型进入到所谓营养型。吃好穿美已成为广大群众的追求。吃好，也不仅是对美味的追求，“黄金有价身无价”，养生现已升为追求的目标之一。因此，仅仅为满足对美味追求的菜谱、食谱书籍，便不再能满足他们的需要，而那种“原料、做法、特点”三段论式的菜谱、食谱，也使读者感到干巴乏味，开始挑剔起来。这时候，让菜谱、食谱走出一条新路，即将“家厨”与“新书”联系起来的设想，便将我们一些同志凝聚到一起。

体验现实生活，感到主中馈者迷惘的不仅只是“做什么”的问题，还常常出现拿着一种原料不知该“怎么做”的问题。许多原料翻来复去总是做那么几个菜，不仅吃者乏味，做者也感无聊。其实，稍点拨，一种原料就可做出好几个、几十

个、几百个乃至上千个菜。因此，我们又决定从原料入手编写这“家厨”“新书”。

中国是世界上应用烹饪原料最多的国家，常用的3000余种，用到的达万种以上。分为主、配料，调味料和佐助料三大类。其中，主、配料约占全部常用原料的六分之五。全部写起来，将是一项浩大的工程。刚入手，只好选取常用之中最常用的。这样仍将为数可观，姑且先写一部分，如果不能解决问题，就继续写下去，应用广泛的，一料一册；反之，数料合为一册。至此，形成了编写《家厨系列新书》的完整设想。

为了丰富家厨的内容，提高家厨的技术，《家厨系列新书》中，引入了一些饮食行业中较为高难的工艺；不过请放心，每一款都交待了成功的窍门，有些甚至是秘传，只要在实验与实践认真体会，是能够拥为己有的。

我们力求这些小册子能够使读者耳目一新、确有所得。但是，既然是一种新的尝试，便难十全十美，因而也就希望得到指点与帮助，以期逐渐地往全一些、美一些的前途发展。

这套书最终效果如何？只好在读者诸君的餐桌上见了。当然，这还要看各人自己的主观努力，祝您成功！

前 言

本丛书是针对我国家庭厨房的实际需要编写的。

我国十一二亿人口，近三亿个家庭，居家日常饮食是个很大的问题。所以大，是因为它关系着每个人的身体健康和学习、工作的效率。日常饮食的很重要的一项内容，就是怎么做饭。做饭要既讲科学，做得适合身体营养要求，又讲艺术，做得香美好吃。这样，就要求做饭者有一定的营养知识、医学知识、烹调知识和技艺。现实的问题是，很多料理家庭日常饮食的人，缺少或非常缺少这方面的知识，只是按照传统的家庭做饭方法下厨操作。一般一种原料只能做出很少几种菜肴；还有的做法不科学，做出来的饭菜不大好看好吃；更有许多原料因不知道或不大清楚烹调方法，而不能利用或不能很好利用。这样，家庭餐桌上的饭菜，自然不能丰富精美，做到既可少花钱，又能吃得好，合乎身体健康的需要，避免因为饮食上的不对头而导致的身体毛病。

为了解决上述问题，我们决定编写这套丛书。它以烹饪主料分册，一般是一种主料或数种主料为一册。一种主料，如是常用的，多者可介绍百十个菜肴，一般的介绍几个至几十个菜肴。我们初步计划把全国东西南北各地常见常用或比较常见常用的烹饪主料的烹饪方法，都有选择地作一些

介绍。一般每册6~8万字左右。我们想尽可能扩大城乡居民对食物的利用面。人吃得杂一些，对身体有好处，也会使餐桌上的食品更丰富。另外，我们还力求使本丛书具有以下特点。

1. 每一册开头都对所说的烹饪原料的性质、营养价值、基本烹饪原则作一个概括的介绍。这样可使读者对介绍的各种菜肴制作工艺融会贯通，并在这个基础上自己创制新的菜肴品种。

2. 所介绍的菜肴制作工艺新颖、实用、科学，包括祖国东西北各地各派系的各种风味菜肴做法，甚至也介绍一点外国菜肴制作工艺，以使家庭饮食更加多样化。至于一般人都知道的饭菜做法就不再讲了。

3. 根据我国一般家庭生活水平，主要是介绍中、低档菜肴制作工艺，大都是省时省事容易学会的。但为了适应节假日和招待客人的需要，也介绍了一些高档菜肴制作工艺。

4. 力求适应面广一些，即对祖国各地城乡家庭都具有实用性。当然也有重点适应对象，这就是广大城镇家庭。

5. 在文字上摆脱那种“原料—制作—特点”的老一套菜谱、食谱模式，尽可能写得活泼有趣，有作者个人风格，并且，不仅讲制作菜肴方法，也附带讲一点为什么要这样做，以及有关的营养和食疗知识、烹饪常识等等。

这套丛书分辑出版，如成套赠送新组家庭的新婚青年夫妇，将是一种高雅的礼物。

我们搞这么一套丛书是一种新的尝试，限于水平等条件，难免会有种种不足，诚望广大读者及时教正。

《家厨系列新书》编委会

1990.12

家厨系列丛书问世，对于

亿万家厨，实为佳肴。大家可以
从中了解食物结构和营养成分，
学习烹饪菜餚的烹调方法，制作
米麴糕點方法，做到五味调和，五谷
杂粮并舉，有益身心健康，与社会主
義四化建設出力。

姜習



一九九一年
二月廿

中国烹饪协会会长姜习题词

《家厨系列新书》编委会成员

- 顾问:** 张祖根 中国烹饪协会理事、特一级烹调师
- 主任编委:** 聂凤乔 中国烹饪协会理事、江苏商业专科学校副教授
- 副主任编委:** 贾秉衡 天津科学技术出版社编辑
- 李维冰 江苏商业专科学校烹饪系讲师
- 刘涛 江苏商业专科学校烹饪系教师、一级烹调师
- 编委:** 赵晓龙 江苏省饮食服务公司科长、一级烹调师
- 郭春荣 淮安商业技工学校教师、一级烹调师
- 胡建国 苏州商业技工学校教师、一级烹调师
- 吴东和 江苏商业专科学校烹饪系教师、一级烹调师

● 目 录 ●

猪肉的营养和烹调 (1)

如何做好猪肉菜 (13)

猪肉菜谱 (19)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 五香肉干 (19) | 15. 宫保肉丁 (32) |
| 2. 肉丝拉皮 (20) | 16. 回锅肉 (33) |
| 3. 姜醋肉皮 (21) | 17. 葱爆肉片 (34) |
| 4. 蒜泥白肉 (22) | 18. 家常香肠 (34) |
| 5. 芹菜拌肉丝 (22) | 19. 家常肉圆 (35) |
| 6. 芥末薄片肉 (23) | 20. 酱油腌肉 (38) |
| 7. 陈皮肉片 (25) | 21. 松炸肉 (39) |
| 8. 炒肉丝 (25) | 22. 炸猪排 (40) |
| 9. 鱼香肉丝 (26) | 23. 炸响铃 (40) |
| 10. 烂糊肉丝 (27) | 24. 枣核肉 (41) |
| 11. 炒里脊片 (28) | 25. 栗子肉 (42) |
| 12. 龙井肉丁 (29) | 26. 藕夹肉 (44) |
| 13. 菊花肉片 (30) | 27. 椒香肉末吐司 (45) |
| 14. 核桃肉丁 (31) | 28. 干炸里脊 (46) |

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 29. 锅巴肉片.....(46) | 55. 粉糖酥肉.....(71) |
| 30. 酱爆里脊丁.....(48) | 56. 酥吉圆.....(73) |
| 31. 咕噜肉.....(48) | 57. 榨菜肉丝汤.....(74) |
| 32. 黄金肉.....(49) | 58. 芥菜烩肉丝.....(75) |
| 33. 芝麻糖酥丸.....(50) | 59. 氽汤肉圆.....(76) |
| 34. 荔枝肉.....(51) | 60. 菊花火锅肉圆.....(77) |
| 35. 拔丝肉球.....(52) | 61. 盐水蹄膀.....(77) |
| 36. 荷叶粉蒸肉.....(54) | 62. 猪蹄羹.....(78) |
| 37. 虎皮肉.....(54) | 63. 猪蹄扒蒲菜.....(79) |
| 38. 扣荤素.....(55) | 64. 大蒜蹄筋.....(81) |
| 39. 招远蒸丸.....(56) | 65. 扒烧蹄筋.....(82) |
| 40. 苦瓜酿肉.....(57) | 66. 糟脚爪.....(83) |
| 41. 笋蒸肉.....(58) | 67. 糖醋排骨.....(84) |
| 42. 黄芽菜裹猪肉.....(59) | 68. 溜排骨.....(85) |
| 43. 千层豆腐肉.....(60) | 69. 排骨烧黄鳝.....(86) |
| 44. 霉干菜焖肉.....(61) | 70. 武汉排骨汤.....(87) |
| 45. 东坡肉.....(62) | 71. 爆皮卷.....(88) |
| 46. 腐乳汁肉.....(63) | 72. 烩皮肚.....(89) |
| 47. 百花酒焖肉.....(63) | 73. 酿皮肚.....(90) |
| 48. 清炖蟹粉狮子头.....(64) | 74. 镶猪肚.....(91) |
| 49. 腌焐鲜.....(66) | 75. 油爆肚尖.....(92) |
| 50. 藕粉肉丸.....(66) | 76. 炒腰花.....(93) |
| 51. 青椒肉.....(67) | 77. 炆腰片.....(95) |
| 52. 咖喱肉.....(68) | 78. 烤腰卷.....(96) |
| 53. 高丽肉.....(69) | 79. 猪肝汤.....(97) |
| 54. 炸酱肉.....(71) | 80. 芝麻肝饼.....(98) |

81. 肝糕汤……………(99) 93. “下水”火锅……………(109)
 82. 菊花肝……………(100) 94. 九转大肠……………(110)
 83. 青椒炒猪肝……………(101) 95. 肉丝春卷……………(110)
 84. 菜包肝片……………(101) 96. 咸肉粽子……………(111)
 85. 猪脑烩鸡茸……………(102) 97. 苏式炒猪肉条……………(112)
 86. 清蒸香脑……………(103) (西餐)
 87. 烩猪脑……………(104) 98. 煎包馅猪排……………(113)
 88. 卤“下水”……………(104) (西餐)
 89. 蘑菇炖猪肺……………(106) 99. 西班牙烩猪肉……………(113)
 90. 猪心木耳汤……………(106) (西餐)
 91. 猪胰淡菜汤……………(107) 100. 德式猪肉蛋卷……………(114)
 92. 鸳鸯羹……………(108) (西餐)

附 录

- 烹调时油温的掌握……………(115)

猪肉的营养和烹调

我国是世界上养猪最早的国家之一，远在七千年前我国就开始养猪了。近年来，党和政府制订了一系列政策，调动了农民的养猪积极性，现在我国养猪存栏数已突破3亿头大关，占全世界总存栏猪数的2/5，成为世界上养猪数量最多、猪肉产量最高的国家。

猪肉是我国人民肉食的主要来源。除内蒙、新疆、青海、西藏等牧区外，其它省区猪肉的食用量占总肉食的90%以上。

猪肉是指猪经屠宰、开膛、去内脏洗涤后的整个肉体。内脏俗称“下水”，实际也是肉的一部分。猪肉主要由上皮组织、结缔组织、肌肉组织和脂肪组织等四部分组成。

上皮组织分布很广，被覆在猪体的表面、体腔的壁、内脏器官的表面和管状器官的内表面。各种器官凡是有着空间的一面，就被覆着一层上皮组织、结缔组织，它们构成机体的支架，执行着机械职能。如骨、软骨、腱、筋膜、血液韧带、淋巴及内脏的平滑肌等。肌肉组织是肉的主要构成部分、占肉体的60%左右。脂肪组织是由脂肪细胞构成的。脂肪细胞可单独分布在疏松的结缔组织内，也可成群地构成脂肪组织，脂肪组织主要分布在皮下网膜（如猪肥膘）、肠系

膜（如网油或叫花油）、肾脏的周围（如猪大油或猪板油）和心外膜的深面。

猪经屠宰后即可得到猪肉，那么猪肉何时食用最好呢？猪经屠宰后一般有三个变化阶段。一是尸僵阶段。刚宰杀的猪肉处于尸僵阶段，其肉质坚硬、弹性差，无自然芳香味，此时烹调，口感、口味均不佳。二是成熟阶段。猪屠宰约24小时之后（夏季高温除外），猪肉由僵硬变得柔软，一部分蛋白质水解成氨基酸，并发出芳香带酸的气味。这种变化，称为肉的“自溶”作用，也就是肉的成熟。此时烹调，质感软嫩口味鲜香，是食用的最佳时期。三是腐败阶段，当猪肉的自溶作用完成后即进入腐败阶段。进入腐败阶段的猪肉开始产生粘液，并有一定的臭味，严重的表面有绿色，此时的猪肉最好不要食用，以防中毒。

猪肉是否新鲜，一般采用感官来鉴别，见下表。

鲜猪肉的感观指标

	新鲜肉	次鲜肉	变质肉（不能食用）
色泽	肌肉有光泽、红色均匀脂肪洁白	肌肉色稍暗，脂肪缺乏光泽	肌肉无光泽，脂肪灰绿
粘度	外表微干或微湿润不粘手	外表干燥或粘手新切面湿润	外表极度干燥，或粘手新切面发粘
弹性	指压后的凹陷立即恢复	指压后的凹陷恢复慢且不能完全恢复	指压后的凹陷，不能恢复，留有明显痕迹
气味	具有鲜猪肉正常气味	有氨味或酸味	有臭味
肉汤	透明澄清，脂肪团聚于表面，具有香味	稍有浑浊，脂肪呈小滴浮于表面，无鲜味	浑浊、有黄色絮状物，脂肪极少浮于表面，有臭味

新鲜冻猪肉的感官指标

	冻肉	解冻肉	重冻肉
外观	肉表面颜色正常、切面呈粉红灰色、手指或热刀接触处出现鲜红色痕迹。	肉表面红色，脂肪洗红色，切面平滑、粘湿手指，肉内流出淡红色肉汁	肉表面红色、脂肪也是红色，切面暗红色，手指或热刀接触处颜色不改变
硬度	肉质坚硬如冰，用硬物轻敲时，发出响亮的声音	肉无弹性，指压凹陷不能复原，硬度似面团样	同冻肉
气味	一般无气味	有潮湿气味	同冻肉
脂肪	呈白色	软面带水，部分呈鲜红色	呈鲜红色其他同冻肉
腱	呈石灰样白色	软而松弛，呈鲜红色	呈浅红色或深红色
肉汤	肉汤稍混浊，无成熟肉香味	肉汤混浊、有油脂香味	肉汤混浊，带有大量红色泡沫

买回来的新鲜猪肉，有时当天吃不完，要妥善贮藏，以防止腐败变质。而防止腐败的实质是抑制微生物的活动和繁殖，亦即要破坏它活动和繁殖的条件。目前家庭适用的保藏方法主要有低温保藏、高温保藏和盐腌保藏三种。夏秋季节购进新鲜猪肉，首先要用冷水冲洗，然后沥去水分，再放入冰箱保藏。冰箱的温度要保持在 -4°C 以下。冬季室温较低，只要将猪肉刷洗去污、用湿布包上即可保藏一两天不坏。当然有条件还是放入冰箱为好。对于没有冰箱，可又需要保藏的，可采用高温或盐腌法。将猪肉放水锅中煮熟、杀灭细菌、捞出，这样可使猪肉在一段时间内不会变质；如需延长保藏时间，则需反复加热。盐腌也是一种有效可行的

猪肉及其内脏营养成分表

品名	别名	地区	可食部分%	可食部分及重量	水分(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖类(克)	热量(千卡)	粗纤维(克)	灰分(毫克)	钙(毫克)	磷(毫克)	铁(毫克)	维生素(单位)	硫胺素A(毫克)	核黄素(毫克)	尼克酸(毫克)	抗坏血酸(毫克)
猪肉(肥瘦)		上海与北京		可食部分100克 市品100克	29.3	9.4	30.8	0.9	580		0.5	6	101	1.4		0.530	0.124	2.2	
					47.0	47.0	299	4	2900		2.3	30	500	7		2.610	0.60	21	
猪肉(肥)		江苏	100	可食部分100克 市品500克	6	2.2	90.8	0.9	830		0.1	1	26	0.4					
						11.0	43.4	4.5	4150		0.6	5	130	2					
夹心		北京	82	可食部分100克 市品300克	11.1	17.3	31.1		341		0.9								
						71.0	127.0		1431		3.7								
猪肉(瘦)		江苏	100	可食部分100克 市品100克	2.6	16.7	28.8	1	330		0.9	11	177	2.4					
						83.0	144	5	1650		4.5	55	885	12					
前蹄膀	前肘		87	可食部分100克 市品300克	11.2	13.3	34.2	0.9	363		0.8								
						7.3	148.8	2.2	179		3.5								
后蹄膀	后肘		90	可食部分100克 市品100克	10.9	1.7	33.4		363		0.9								
						70.6	150.3		1633		4.1								
脊背	里脊外脊		81	可食部分100克 市品100克	50.7	16.4	32		374		0.9								
						66.4	129.6		1434		3.6								